

## GRANDIR EN CONFIANCE

Les études abondent en ce sens : un attachement "sécure" est le meilleur cadeau que l'on puisse offrir à son enfant. Il lui apporte confiance, équilibre émotionnel, compétences relationnelles... et plus tard, incidemment, succès scolaire et professionnel. Ce lien repose sur quatre fondations : la protection (se sentir en sécurité), l'attention (se sentir vu et compris), le réconfort (se sentir apaisé) et la confiance.

Loin de culpabiliser les parents (il n'y a pas de parents parfaits !), les auteurs, spécialistes du concept d'attachement, proposent des clés pour construire un lien sécure avec votre enfant dans la joie et la confiance. Et tout commence par la qualité de la présence...

**L'Attachement, Daniel J. Siegel & Tina Payne Bryson, Les Arènes, 2021, 19,90 €.**

